

MODÜL 4 - DUYGU-DÜŞÜNCE VE BEDEN İLİŞKİSİNİ KURMAK

Etkinliğin Adı: ELİMİN GÜCÜ

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgını düşününce bedenin nasıl etkilendiğini fark etmelerini sağlamak”

“Salgının beden duyularına yönelik olumsuz etkisiyle baş etmelerine yardımcı olmak”

“Güçlü yönlerini fark etmelerini ve ifade etmelerini sağlamak”

Yöntem: Yönlendirilmiş Hayal Tekniği

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Materyal: Ekte yer alan el resimleri öğrenci sayısı kadar çoğaltılabilir, eğer çoğaltma imkânı yoksa boş kâğıda öğrenciler kendi el resimlerini çizebilir. Kâğıt ve kalem

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Yönergeleri verirken ses tonunun daha sakin olması ve yönergelerin yavaş şekilde okunması, bütün öğrencilerin etkinliğe katılmasının sağlanması açısından önemlidir. Gözlerini kapatmakta zorluk çeken öğrenciler zorlanmamalıdır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. “Şimdi hep birlikte rahatlama egzersizi yapalım. Herkesin rahat bir şekilde oturmasını istiyorum. Eğer sizin için sorun oluşturmazsa gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Uygun olmayanlar ya da istemeyenler kapatmayabilir.”

2. “Önce derin bir nefes alalım. Bir elinizi karnınızın üzerine koyun. Burnunuzdan yavaşça nefes alırken karnınızın bir balon gibi genişlediğini hissedin. Ağzınızdan yavaşça nefes verin. Bunu iki kere yapalım.”

3. “Şimdi gözlerinizi kapatmanızı ve salgın döneminde yaşadığınız duyguları vücudunuzun en çok neresinde hissettiğinizi fark etmenizi istiyorum. Kendinize, duygularınıza ve duygularınızın etkilediği bedeninize odaklanın. Vücudunuz nasıl etkileniyor? Neler oluyor? Şimdi bu duyguları vücudunuzdan göndermeye hazırlanın.”

4. “Evet, şimdi yavaş yavaş salgın dönemine ait duygularınızın olumsuz etkilerinin bedeninizi terk ettiğini hayal edin. Onlara güle güle diyorsunuz ve daha da rahatlıyorsunuz. Ayrıca daha da güçleniyor ve rahatlıyorsunuz. Gevşediğinizi ve rahatladığınızı keşfedin. Bunun sizi nasıl hissettirdiğine dikkat edin.” (Yavaş ve sakin bir ses tonu kullanın ve öğrencilerin bunu biraz deneyimlemelerine izin verin.) Çok güzel. Yavaş yavaş gözlerimizi açabiliriz. Evet nasıldı? Kimler ne söylemek ister? Ne hissettiniz bu etkinlik sürecinde?”

5. Öğrencilerin söyledikleri toparlanır ve etkinliğe katıldıkları için teşekkür edilir. Ardından etkinliğin ikinci aşamasına geçilir. Öncelikle burada şu şekilde bir açıklama yapılır:

Biraz önceki etkinlikte salgın dönemine ilişkin olumsuz duygularınızı bedeninizden çıkarmaya ve rahatlama çalıştınız. Salgın döneminde de hepinizin sahip olduğu özellikler vardı. Bu özellikleri güçlü yanınız gibi düşünebilirsiniz. Güçlü yanlarınız; sizi yaşadığınız duyguların olumsuz etkilerinden korumaya destek olan yanlarınız olabilir. Örneğin salgın döneminde soğukkanlı olmak benim bu süreci daha kolay atlatmamı sağlamıştı. (Uygulayıcı burada kendine ait bir özelliği söyleyerek örnek olabilir.) Şimdi sizlerle bu güçlü yanınıza yönelik bir çalışma yapalım isterseniz.

6. “Şimdi kâğıtlara elinizi koymanızı ve elinizin resmini çizmenizi istiyorum.” Bütün sınıfın elini çizmesi beklenir. Ardından her bir parmağa sırasıyla salgın dönemini daha rahat geçirmenize ya da şu anki duruma daha rahat uyum sağlamanıza olanak sağlayan özelliklerinizi yazmanızı istiyorum.

7. Çizdiğiniz bu el resmi, sizin gücünüz. Bunu bu şekilde düşünebilir ve istediğiniz her yere bu eli taşıyabilirsiniz. Olumlu özelliklerimiz bizi güçlendiren ve rahatlatan özelliklerdir. Zor zamanlarınızda bu özelliklerinizi düşünmek ve hatırlamak sizi rahatlatılabilir.

8. Etkinliğe katıldığınız için teşekkür ederim.

» Bu etkinlik ile ilgili olarak kimler ne paylaşmak ister?

» Bugün kendinizle ilgili ne fark ettiniz, ne öğrendiniz?

Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınarak etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda öğrencilerin yaşantılarını ifade etmeleri istenir.

Ödevler:

Uygulayıcıya Not: Yönergeleri verirken ses tonunun daha sakin olması ve yönergelerin kısık sesle verilmesi bütün öğrencilerin etkinliğe katılmasının sağlanması açısından önemlidir. Öğrencilere yönergelerinize uygun şekilde çalışmalarını tamamlamaları için zaman verin. Çalışmaları tamamlanınca gönüllü öğrencilerden çalışmalarını paylaşmalarını isteyin. Etkinliğin sonunda öğrencilerin bu etkinlikten neler öğrendiklerini ve bu etkinlik ile ilgili neler hissettiklerini sorarak etkinliği tamamlayın.

Gönüllü olmayan etkinliğe katılmak istemeyen ya da daha farklı tepkiler gösteren öğrenciler ile bireysel olarak da çalışılabilir.

